

Issu des blocs 1 & 2 du titre RNCP N°36161

Formation apprendre et pratiquer la sophrologie

Programme détaillé



 **hippocratus**

Académie digitale de santé
naturelle depuis 1999

Préambule

Une étape essentielle qui pose le cadre et les objectifs de la formation, vous préparant à un apprentissage efficace.

Chapitre 1

Fondamentaux préalables au métier de sophrologue

DURÉE

30H

Module 1 : Historique, origines et influences de la sophrologie

Module 2 : Fondements théoriques de la sophrologie

Module 3 : Action de la sophrologue sur l'être humain -
Domaines d'intervention de la sophro et ses champs d'application

Module 4 : Place de la théorie dans la pratique du sophrologue

Objectifs pédagogiques

- ☉ Intégrer les fondements et les domaines d'intervention de la sophrologie afin d'expliquer au client les intentions et les effets des exercices proposés.

Travaux à réaliser

Audios d'entraînement
QCM

Chapitre 2

Rôle, activités et limites d'intervention du sophrologue

DURÉE

35H

Module 1 : Rôle et des objectifs du sophrologue, déontologie

Module 2 : Cadre d'intervention du sophrologue et création d'un espace de sécurité

Module 3 : Pratique de la sophrologie et l'entraînement du sophrologue comme fondement de sa posture

Module 4 : Posture du sophrologue dans la relation d'aide, et les techniques de questionnement et d'écoute du client

Module 5 : Limites d'intervention du sophrologue

Objectifs pédagogiques

- ☉ Installer un climat de confiance et tenir sa posture dans la relation avec le client pour l'accompagner dans la réalisation de ses objectifs.

Travaux à réaliser

Audios d'entraînement
QCM

Chapitre 3

Approches méthodologiques de la sophrologie

DURÉE

77H

Module 1 : Exercices de sophronisation et relaxation dynamique du 1er au 4ème degré

Module 2 : Protocole d'accompagnement de séance

Module 3 : Techniques et protocoles de séances de séances : Modularité et construction de séances

Module 4 : Techniques et protocoles de séances -
Fiches techniques : sophronisation de base et AIS.

Module 5 : Techniques et protocoles de séances -
Fiches techniques : Les exercices dynamiques

Module 6 : Conduire des séances de sophrologie collectives

Module 7 : Conduire des séances de sophrologie individuelles

Objectifs pédagogiques

- ☉ Mettre en pratique les méthodologies de la sophrologie afin de conduire des séances de sophrologie individuelles ou collectives.

Travaux à réaliser

Audios d'entraînement
QCM

Chapitre 4

Analyse de la demande, identification du besoin du client et élaboration d'un protocole d'accompagnement

DURÉE

27H

Module 1 : Anamnèse et entretien pré-sophronique

Module 2 : Définition des objectifs, des besoins du client

Module 3 : Alliance sophronique

Module 4 : Proposition d'un contrat d'accompagnement

Module 5 : Protocole d'accompagnement

Objectifs pédagogiques

- ☉ Identifier le besoin du client et élaborer un protocole d'accompagnement adéquat.

Travaux à réaliser

QCM

Chapitre 5

Pour aller plus loin dans la pratique de la sophrologie : champs d'application spécifiques, thématiques principales et connaissance des différents publics

DURÉE

15H

Module 1 : Thématiques principales rencontrées : de la gestion du stress au manque de confiance en soi

Module 2 : Présentation et connaissance de différents publics

Module 3 : Problématiques spécifiques (des problèmes liés à l'alimentation aux acouphènes)

Module 4 : Techniques complémentaires

Objectifs pédagogiques

- ☉ Distinguer les caractéristiques des différents publics à accompagner et les potentiels problématiques qu'ils peuvent rencontrer.
- ☉ Distinguer les différentes techniques complémentaires à la sophrologie.

Travaux à réaliser

QCM

DURÉE TOTALE DE LA FORMATION

184H

Examen blanc

Pour vous préparer au mieux à l'évaluation finale, nous vous proposons une simulation d'examen sous forme de mise en situation dans laquelle vous devrez mener une séance de sophrologie devant un jury composé de sophrologues certifiés.

Cet entraînement renforce vos compétences et accroît vos chances de réussite.

Examen final

Finalisez votre parcours de formation avec deux épreuves certifiantes :

- ☉ La rédaction d'un dossier présentant des suivis de cas réalisés durant la formation.
- ☉ Un oral face à un jury de professionnels divisé en 2 parties :
 - La présentation d'une anamnèse sous forme d'une mise en situation.
 - La conduite d'une partie de séance de sophrologie sous forme de jeu de rôle.

Nietzsche a dit :

**Deviens ce
que tu es**

**Hippocratus va vous
permettre de le faire.**

Rejoignez la communauté Hippocratus, via une méthode
de formation unique, approuvée par nos utilisateurs :
100% experte, 100% accessible et 100% en ligne.

 **hippocratus**

Académie digitale de santé
naturelle depuis 1999

www.hippocratus.com

bonjour@hippocratus.com



Version mars 2024

Contactez-nous !
(+33) 04 85 44 00 65
service & appel gratuits